

Masáže

na vaši bolest

- Spoušťové body
- Stručné základy ergonomie
- Pozdrav slunci

Kamil Ramík



Poděkování:

fotograf Rostislav Šimek, www.foto-simek.com

grafik Georgi Stojkov, www.georgistojkov.com

Masáže

na vaši **bolest**

Kamil Ramík



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována ani šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.*

MUDr. Kamil Ramík

MASÁŽE NA VAŠI BOLEST

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 5034. publikaci

Odpovědný redaktor Zdeněk Kubín
Sazba a zlom Antonín Plicka
Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka
Počet stran 88
Vydání 1., 2013

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2013
Cover Photo © fotobanka Allphoto.cz

ISBN 978-80-247-4537-4

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-8097-9 (ve formátu PDF)
ISBN 978-80-247-8100-6 (ve formátu EPUB)

/ Obsah

Úvod	7
Spoušťové body	9
Technika ošetření	9
<i>Doporučení</i>	9
<i>Pomocné metody</i>	10
Příčiny vzniku	10
Bolesti hlavy	13
<i>Obecně</i>	13
<i>Hlavní spoušťové body</i>	13
<i>Další spoušťové body</i>	14
<i>Doplňkové metody</i>	15
Bolesti krku	17
<i>Obecně</i>	17
<i>Hlavní spoušťové body</i>	17
<i>Další spoušťové body</i>	18
Bolesti hrudníku	21
<i>Obecně</i>	21
<i>Hlavní spoušťové body</i>	21
<i>Další spoušťové body</i>	22
Bolesti břicha	25
<i>Obecně</i>	25
<i>Hlavní spoušťové body</i>	25
<i>Další spoušťové body</i>	26
Bolesti v zádech	31
<i>Obecně</i>	31
<i>Hlavní spoušťové body</i>	31
<i>Další spoušťové body</i>	33

Bolesti ramene a paže	35
<i>Obecně</i>	35
<i>Hlavní spouštěvé body</i>	35
<i>Další spouštěvé body</i>	41
Bolesti lokte, zápěstí a ruky	43
<i>Obecně</i>	43
<i>Hlavní spouštěvé body</i>	43
<i>Další spouštěvé body</i>	49
Bolesti kyčle, třísla, stehna	51
<i>Obecně</i>	51
<i>Hlavní spouštěvé body</i>	51
Bolesti kolena	57
<i>Obecně</i>	57
<i>Hlavní spouštěvé body</i>	57
<i>Další spouštěvé body</i>	60
Bolesti lýtky a nohy	63
<i>Obecně</i>	63
<i>Hlavní spouštěvé body</i>	63
<i>Další spouštěvé body</i>	68
Posílení břišního svalstva	69
<i>První etapa – zpevňování břišních svalů vleže</i>	69
<i>Druhá etapa – zpevňování břišních svalů vsedě a vestoje</i>	72
<i>Třetí etapa – zpevňování břišních svalů při práci a zátěži</i>	72
Ergonomie – stručné základy	73
<i>Práce s počítačem</i>	73
<i>Jízda v autě</i>	73
<i>Práce v předklonu</i>	74
<i>Zvedání břemen</i>	74
<i>Pohyb, práce a sport obecně</i>	75
<i>Spánek</i>	75
Pozdrav slunci	77
Závěr	85

Úvod

Každá bolest pohybového aparátu je provázena reakcí ve svalech – zvýšeným napětím některých svalových vláken nebo celého svalu a tvorbou tvrdých bolestivých svalových hrudek. Příčina prvotních bolestí často ustupuje, ale ve svalech stále zůstávají změny. **Přítomnost svalových hrudek, tzv. spoušťových bodů se velmi často projevuje bolestí na jiném místě!!!** Například spoušťové body svalů stehna se projevují bolestí v koleni, spoušťové body svalů šíje mají za následek bolesti hlavy, závratě nebo hučení v uchu atd.

Již mnoho let je znám princip spoušťových bodů a způsoby jejich ošetření. Bohužel je málo využíván v lékařských oborech zabývajících se pohybovým systémem. A tak často dochází ke zbytečnému užívání léků a operacím, aniž by předtím došlo k ošetření spoušťových bodů.

To je důvod vzniku této knihy, která vás seznámí s jednoduchou technikou ošetření spoušťových bodů. Sami si můžete ulevit od většiny bolestí kloubů, svalů, zad, hlavy apod., navíc dříve, než uplyne objednávací doba k lékaři.

Nezapomínejte, že základní léčba akutních bolestí je klid a odlehčení bolestivé oblasti. Každý, kdo pracuje nebo sportuje „přes bolest“, si škodí!!! Již v klidové fázi lze ošetřovat spoušťové body.

Spoušťové body

Technika ošetření

- ▶ Spoušťový bod ošetřujeme tlakovou masáží: **Prstem proti spodině nebo mezi prsty bolestivou hrudku silně stlačíme na jednu sekundu a pak na jednu sekundu tlak povolíme. Toto opakujeme 10x za sebou.**
- ▶ U malých nebo silně bolestivých svalů stačí i 6x. U velkých svalů můžeme až 14x.
- ▶ Tlak na spoušťový bod hodně bolí. Může se objevit i přenesená bolest, tzn. vaše typická bolest na jiném místě, než se nachází spoušťový bod.
- ▶ Zvolíme-li si stupnici bolesti od 0 do 10 (0 – nebolí, 10 – nesnesitelná bolest), masírujeme bolestivé hrudky ke stupni 7–8.
- ▶ **Po masáži necháme sval několik minut v klidu.** Není vhodné hned začít svalem hýbat a zatěžovat jej.
- ▶ **Bolestivé body můžeme masírovat 2–5x denně, čím častěji, tím rychleji dojde k úlevě.** Výhodou je, že můžeme masírovat i přes oděv.

Doporučení

- ▶ Při masáži si můžeme představovat, že tlakem z hrudky vytlačujeme krev a při uvolnění ji necháme natéct zpět.
- ▶ Spoušťový bod bývá často v tužším napjatém pruhu svalu. Pokud spoušťový bod nenajdeme, masírujeme přímo tužší svalový pruh.
- ▶ Úleva od bolestí přichází během dvou až pěti dnů, je ale třeba pokračovat v masážích, dokud ve svalů cítíme bolestivé hrudky. Zabráníme tím návratu bolesti.
- ▶ Začínáme hledat a masírovat **hlavní spoušťové body**, přetrvává-li bolestivost a spoušťové body nebolí nebo nejsou, hledáme další, tzv. **vedlejší spoušťové body** v okolních oblastech.
- ▶ Je dobré používat natažené prsty v ose předloktí. Palec můžeme opřít o ukazovák a prsty sevřeme v pěst. Natažené prsty můžeme zpevnit sevřením druhou rukou. Šetříme tím svaly a klouby prstů a ruky.

- ▶ Kam nedosáhneme (např. oblast zad), využíváme pomůcek jako tenisový míček, golfový míček, gumovou kuličku aj. Masírujeme přes pomůcku tlakem o zeď. Tyto pomůcky můžeme vzít i do dlaně a masírovat jimi, opět šetříme svaly a klouby prstů.
- ▶ Nemasírujeme, pokud máme dlouhé nehty a mohli bychom si poranit kůži. Nemasírujeme, jestliže cítíme pod prsty pulzující tepnu.

Pomocné metody

- ▶ Tepló. Na 15–25 min. prohříváme celý sval, ve kterém jsou bolestivé hrudky. (Na chronické bolesti kloubů je vhodnější spíše Priessnitzův obklad, na akutní úraz spíše led.)
- ▶ Bylinné nebo analgetické masti.
- ▶ Klasická či sportovní masáž.

Tyto metody samostatně nemají stoprocentní účinek. Je ale vhodné využívat je jako doplňkové k tlakové masáži.

Příčiny vzniku

Příčinou vzniku bolestí pohybového aparátu je vždy přetížení. Ať už jednorázové při úrazu, nebo dlouhodobé při opakovaném přetěžování, například jednostranným pohybem končetin v práci nebo při sportu, nadváhou, špatnými předklony, nevhodným sedem u počítače, špatnou polohou při spánku apod.

Pokud chceme zabránit návratu bolestí, musíme příčinu přetížení odstranit:

- ▶ **Při pocitu akutní bolesti nebo při úrazu je nutno okamžitě zátěž ukončit a nechat tělo odpočinout a umožnit mu hojení!!!**
- ▶ Taktéž při chronických bolestech nesmíme dělat pohyby, které nás bolí!!! Je naprostým nesmyslem, vzít si lék proti bolesti a v zátěži pokračovat. Bolest je jedinou ochranou pohybového aparátu. Pokud ji medikamentem nebo obstríkem u lékaře odstraníme a pokračujeme v zátěži, tak si ničíme vlastní tělo a po odeznění účinku léku nebo obstríku jsou potíže ještě horší!!! Analgetika užíváme spíše na noc, kdy mají svaly klid, a tedy šanci se uvolnit a hojit.
- ▶ Před každou sportovní nebo pracovní zátěží musíme mít strečink a zahřát tělo mírnou aktivitou (tzv. rozběhání, rozehrání). Velmi vhodný je strečink a mírná sportovní aktivita na „vychladnutí“ po sportu.

- ▶ Měli bychom umět správně sedět, předklánět se, nosit břemena, spát. Viz kapitolu Ergonomie.
- ▶ Spoušťové body velmi často způsobují vznik nových spoušťových bodů v okolních svalových skupinách. Je proto vždy vhodné hledat a ošetřit bolestivé body také ve vzdálenějších svalech. (Například při bolestech v zádech ošetřujeme i případné spoušťové body na zadní straně stehen; při bolestivých bodech předloktí masírujeme také svaly paže.)

Vznik spoušťových bodů podporují i další faktory, kterým je třeba věnovat pozornost:

- ▶ **Chlad.** Pozor na práci a sportování v zimě, zde je nutné delší zahřátí a funkční prádlo odvádějící pot. Pozor na foukající klimatizace v práci. Pokud nejde upravit směr foukání, používejte šátek na krk, dlouhé rukávy na lokty a předloktí, tzv. funkční prádlo apod.
- ▶ **Nedostatek tekutin.** Jsou-li svaly málo zavodněny, mají větší tendenci k tvorbě spoušťových bodů.
- ▶ **Nedostatek hořčíku.** Při doplňování hořčíku-magnézia je nutné mít dostatečný přívod tekutin, jinak hořčík neúčinkuje.
- ▶ **Stres, deprese, podvědomí.** Snažte se zvládnout i tyto příčiny. Někomu vyhovuje spálit stresové hormony sportem. Jinému vyhovuje nepouštět si stres a deprese do svého nitra a cvičí jógu. Když nejste schopni sami analyzovat a odstranit psychické problémy, vyhledejte ambulanci celostní medicíny, psychologa nebo psychiatra.

Bolesti hlavy

(závratě, hučení a pískání v uchu)

Obecně

Bolesti hlavy způsobují velmi často spouštěvé body svalů krku. Také u bolestí hlavy z jiných příčin reagují šíjové svaly zatuhnutím a vznikem spouštěvých bodů. Proto je vhodné u všech bolestí hlavy vyšetřit svaly a ošetřit případné spouštěvé body. Pokud jsou bolesti hlavy náhlé, prudké a silné nebo se často opakují či dlouhodobě neustávají, je nutné vyhledat lékařskou pomoc. Spouštěvé body svalů krku často způsobují i pískání, hučení v uchu a závratě.

Hlavní spouštěvé body

Svaly záhlaví: Svaly v oblasti zadní dolní části hlavy a horní části krku jsou snadno dostupné pro masáž prsty nebo míčkem v dlani. (Viz foto 1 a 2.)

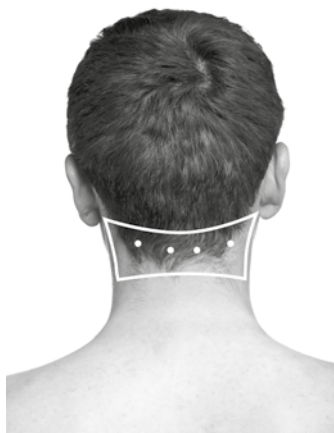


Foto 1 Spouštěvé body



Foto 2 Masáž

Svaly na boční straně krku: Jedná se hlavně o výrazný sval jdoucí šikmo od vnitřní části klíční kosti za ucho. Sval nejlépe uchopíme mezi palec a ukazovák. Spoušťové body jsou zde často velmi citlivé, při velké bolestivosti stačí opakovat tlak 6x. (Viz foto 3 a 4.)



Foto 3 Spoušťové body



Foto 4 Masáž

Další spoušťové body

Všechny svaly krku: Je dobré hledat spoušťové body a masírovat všechny svaly krku. (Viz kapitolu Bolesti krku.)

Žvýkáci svaly: Svaly snadno dostupné pro prsty nebo palec najdeme v oblasti úhlu dolní čelisti, ve spánkové oblasti a celé spodní vodorovné části pod bradou a dolní čelistí – tzv. svalové dno dolní čelisti (viz foto 5). Je vhodné masírovat vleže na boku s podloženou hlavou. Žvýkáci svaly a tedy i spoušťové body najdeme také v ústech, v zadní řase mezi horními a dolními stoličkami. Přetrvávají-li bolesti v uchu, pískání nebo šumění v uších, je vhodné ošetřit i tyto body.

Všechny obličejové svaly: Svaly čela, spánků, kolem očí, svaly lící a kolem úst. Je dobré mít při masáži vsedě hlavu opřenou, nebo masírovat vleže na zádech. (Viz foto 6.)

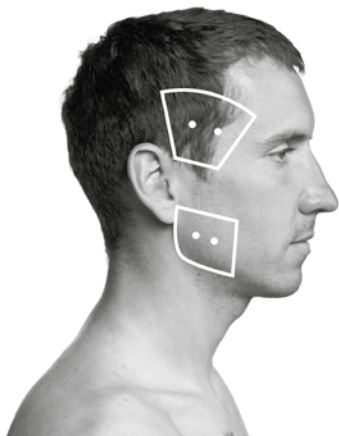


Foto 5 Spoušťové body
žvýkacích svalů



Foto 6 Spoušťové body
obličejových svalů

Doplňkové metody

Masáž skalpu: Prsty obou rukou posunujeme vlasatou kůží hlavy a čela proti spodině do všech směrů.

Doporučení

Abychom zabránili opakovanému vzniku spoušťových bodů ve svalech, musíme dbát na správné držení hlavy. Nesmíme mít hlavu stále předkloněnou s pohledem do země, ale vzpřímenou s pohledem vpřed. Dále musíme upravit sed u počítače – viz kapitolu Ergonomie.

Bolesti krku

Obecně

Při bolestech krku nehledáme spoušťové body na vzdálených místech, jsou nejčastěji v šíjových svalech. Často přetrvávají bolesti krku (a hlavy) po auto-nehodách, kdy prudký pohyb hlavou při nárazu přetíží šíjové svaly. V těchto případech je ošetření spoušťových bodů velmi účinné.

Hlavní spoušťové body

Trapézové svaly: Tvoří linii krku od ramena k hlavě, často hmatáme stažené pruhy ve svalech a v nich spoušťové body hlavně v úhlu linie šíje – asi uprostřed vzdálenosti mezi hlavou a ramenem na zadní straně svalu. Spoušťové body ale hledáme v celé délce svalu. Při masáži ohneme prsty do pevného háčku a masírujeme pohybem celé ruky (ne pouze pohybem prstů). (Viz foto 7 a 8.)



Foto 7 Spoušťové body



Foto 8 Masáž

Svaly na boční straně krku:

- 1. Povrchový svalový pruh:** výrazný sval jdoucí šikmo od vnitřní části klíční kosti za ucho. Sval nejlépe uchopíme mezi palec a ukazovák. Spoušťové body jsou zde často velmi citlivé, při velké bolestivosti stačí opakovat tlak 6x. (Viz foto 9 a 10.)



Foto 9 Spoušťové body



Foto 10 Masáž

- 2. Hluboké svaly:** svaly vyplňují dno trojúhelníku nad klíční kostí. Masírujeme směrem dozadu ke středu těla – k páteři. Jejich masáž může vyvolávat bolesti v rameni, lokti nebo ruce. Svaly v rozích trojúhelníku mohou být překryty povrchovým svalem vpředu a trapézovým svalem vzadu, při masáži musíme tyto svaly odsunout. (Viz foto 11 a 12.)

Další spoušťové body

Mezilopatkové svaly: Nacházejí se mezi páteří a vnitřní hranou lopatky, masírujeme je pomocí tenisového míčku tlakem o zeď. Pokud nám míček ujíždí, můžeme jej dát do podkolenky nebo punčochy, kterou pak přehodíme přes rameno. (Viz foto 13 a 14.)



Foto 11 Spoušťové body



Foto 12 Masáž



Foto 13 Spoušťové body



Foto 14 Masáž